



マタニティ講座

圏あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984)

お口のケアと食育講座

時 12月17日(土) 13:30~15:30 (13:00~受付) / あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)

対 妊婦ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア【講師/歯科医師】、いいこといっぱい! 母乳育児、妊娠期からの食育と妊娠期からの食育 など / 本市に住民票がある妊婦とご家族 / 12組 (申込順) / 母子健康手帳、筆記用具持参
申 12月12日(月)~16日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ

オンライン講座

①沐浴編

時 12月21日(水) 10:00~10:30

因 沐浴

②育児準備編

時 12月21日(水) 10:45~11:15

因 オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴

③マタニティライフ編

時 12月21日(水) 11:30~12:00

因 早産予防、栄養

①~③いずれも

対 本市に住民票がある妊婦とご家族。パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかで「Zoom」を利用できるかた(データ通信料は利用者負担) / 各5組(申込順)
申 12月20日(火)までに、氏名・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・受講希望講座を、電話またはEメールで、あおもり親子はぐくみプラザ (✉hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp) へ



あおもり親子はぐくみプラザプレイルームの講座・発達相談 つどいの広場「さんぽぽ」12月のイベント案内

※ご利用の際は電話予約が必要になります。詳しくはお問合せください。

★あおもり親子はぐくみプラザ

〔プレイルーム開館時間〕 8:30~18:00 (土・日、祝日も開館)

講座(電話予約)	開催日時	対象
あつまれ! わんぱくこたち ~体をいっぱい動かして親子でリフレッシュ~	12/8(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概ね3歳の子どもと保護者
よちよち広場 ~えがお みつけた~	12/10(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の子どもと保護者
おはなし広場 ~おはなし でてこい~	12/20(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
ふたごちゃんみつごちゃん一緒に遊ぼう!	12/21(水) 10:00~11:00	多胎児と保護者
パパと遊ぼう ~パパだいすき~	12/25(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者

※いずれも5組(申込順)

▼子どもの発達相談

相談内容	開催日時・対象
◆「はぐくみ相談」 集団生活の困りごとや就学に向けての心配ごとがあるお子さんと保護者を対象とした相談専門員による個別相談	12/7(水) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことば等の発達に心配のあるお子さんと保護者を対象とした集団あそびや相談専門員による個別相談	12/14(水)・28(水) 10:00~11:30 1歳~概ね3歳
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	12/21(水) 13:30~15:30

※いずれも2日前までに要予約

申 圏あおもり親子はぐくみプラザ

(佃二丁目 元気プラザ内、☎017-718-2975) へ

★つどいの広場「さんぽぽ」

〔開館時間〕 9:00~18:00 (土・日、祝日は17:00まで)

イベント	日時・備考
赤ちゃん待ち合わせ (0歳児の育児についての情報交換と交流の場)	12/5(月)…1~4か月、 12/10(土)…5~8か月、 12/19(月)…9~11か月 いずれも10:30~11:15 各5組(申込順)
初めてのさんぽぽ (プレママプレパパ・初めてご利用するかた同士(妊婦さんも)楽しく交流しましょう)	12/11(日) 10:30~11:15 5組(申込順)
クリスマス会 (親子でクリスマスを楽しみましょう) ※保護者の参加は1家庭1人	12/17(土)・18(日) いずれも10:30~11:00 各10組(申込順)
転勤族のママあつまれ~ (青森に転入された親子の交流の場)	12/22(木) 10:30~11:15 7組(申込順)

所 駅前庁舎2階

対 0歳~3歳の乳幼児

申 圏イベントの申込みは、12月1日(木)9:00から
電話で、つどいの広場「さんぽぽ」(☎017-721-4005) へ



「青森市急病センター」は、「地域外来」として診療しています

「青森市急病センター」は、発熱や咳、倦怠感等の症状など、新型コロナウイルス感染の疑いのあるかたを診療する「地域外来」としてしています。大規模流行などにより混雑が予想される場合には、重症化リスクの高いかたのみを診療する受診制限を実施することがあります。

☎地域外来（青森市急病センター） ☎017-773-6477 19:00~22:00 ※予約不要

急病診療案内

☎保健予防課（本庁舎、☎017-734-5770）

救急医療施設の確認は…◎救急病院紹介 消防本部 ☎017-722-2211

◎あおもり医療情報ネットワーク <http://www.qq.pref.aomori.jp>

子どもの病気やケガに関するご相談は…

◎こども救急電話相談 ☎#8000 または ☎017-722-1152

※月～金曜18:00～翌朝8:00、土曜13:00～翌朝8:00、日曜・祝日8:00～翌朝8:00

夜間のお薬相談は…

◎夜間お薬相談 ☎090-5849-4348 ※毎日19:00～23:00



▲あおもり医療情報ネットワーク

初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて初期救急医療施設をご利用ください

○夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。右表を確認し、ご利用ください。

○浪岡地区では、市立浪岡病院（☎0172-62-3111）が急病患者を受け付けています。

※症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、至急119番通報してください。

■休日在宅当番医（内科系 9:00～13:00/歯科 9:00～12:00）

- ・当番医は変更となる場合があります。受診の際は救急病院紹介（消防本部、☎017-722-2211）へご確認ください。
- ・症状や年齢によって診療できない場合があります。受診の際は事前に電話でお問合せください。
- ・休日救急歯科を受診する際は、事前に電話で予約をしてから受診してください。

夜間（18:00～翌朝8:00）
夜間在宅当番医など ※救急病院紹介（消防本部）へ問合せ
日曜日・祝日の日中（9:00～13:00）
休日在宅当番医・休日救急歯科 （歯科は12:00まで）※下表をご覧ください

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼12月4日(日)			
内科系	ひでかず胃腸科内科	017-762-1600	大野前田
歯科	ダイヤ歯科クリニック	017-739-6874	大野山下
▼12月11日(日)			
内科系	おきだてハートクリニック	017-761-1132	沖館三丁目
歯科	まつもと歯科医院	017-741-6480	中佃一丁目
▼12月18日(日)			
内科系	りょう内科クリニック	017-761-2326	富田三丁目
歯科	ミント歯科クリニック	017-739-9755	東大野一丁目

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼12月25日(日)			
内科系	わたなべ内科クリニック	017-764-0833	奥野三丁目
歯科	せきの歯科医院	017-764-4181	横内亀井
▼12月31日(土)			
内科系	あきやま胃腸科内科クリニック	017-743-1199	松森二丁目
	まちだ内科クリニック	017-788-6688	羽白沢田
歯科	阿部歯科医院	017-741-6266	栄町二丁目
	いちかわ歯科クリニック	017-761-1107	里見一丁目



あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ 「冬を健康に乗り切るためのチェック＆ウォーキング」

時第1回…12月14日(水)、第2回…1月19日(木)、
第3回…2月17日(金) 13:30～16:00

所盛運輸サンドーム 会議室集合(13:30～受付)

☑健康ウォーキング、健康チェック、ミニ健康講座
ほか

☑入料各回15人(申込順)/210円(保険料等)

備室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物持参。

マスクの着用をお願いします。

☎開催日の1週間前までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



70歳以上のかたは身分証をお持ちください。施設利用料が無料になります!

健康づくり推進課 猪股